マイ・プラン

健康づくりのための食生活の目標や計画を書いてみましょう。

information

■手ばかりで野菜の量をはかってみよう

野菜は、1 食あたり 1 皿以上、1 日 5 皿分を食べると、1 日に約 350 g の野菜を食べることができます。ですが、1 皿 70g といわれてもはかりを持ち歩くわけにもいきません。そこで、買い物のときには手ばかりでおおよその重さを量りましょう。
生野菜なら両手いっぱいにのる量が約 120g。市販のサラダや野菜のお総菜は約 70～100g です。だいたいの量を覚えると便利です。

第3章

体を動かす習慣をつけてる？

～運動と健康を考える～

10代は不摂生をしてもすぐには病気として現れませんが、この時期の運動不足により、将来、メタボリックシンドロームや生活習慣病になる可能性もでてきます。今から積極的に体を動かす習慣をつけておきましょう。

Check 今、どれくらい体を動かしている？確認してみよう。

歩行		スポーツ
分／日	＋	分／日・週

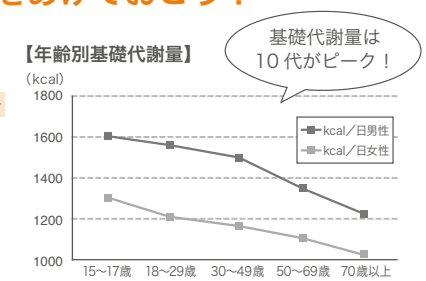
学校生活では、通学や体育などで意外と体を動かしてエネルギーを消費しています。大人になると意識して体を動かさなければ、余分なエネルギーが脂肪として体に蓄えられていきます。

10代のうちに基礎代謝をあげておこう！

基礎代謝とは？

じっとしていても消費されるエネルギーを基礎代謝（量）といいます。（P7 参照）

【年齢別基礎代謝量】



筋肉を増やそう！

基礎代謝で消費エネルギーが最も多いのは筋肉です。筋肉量が多いと脂肪が燃焼しやすいため冷え症やメタボリックシンドロームの予防に効果的です。10代のうちから積極的に体を動かし、スポーツなどで筋肉量を増やすことが大切です。

こんな運動が効果的！

健康づくりには、全身を動かす活動・運動を続けることが大切です。運動の強さがややきつめで少し息切れするくらい（中強度以上）の運動を週3回以上行うことがおすすめです。

日常の生活活動
- ○ 通学で歩行（往復40分）
- ○ 階段上り
- ○ 自転車

運　動

ややきつめ（中強度以上）	ややゆるめ（低強度）
○ ジョギング ○ ウォーキング ○ テニス	○ ストレッチ ○ ヨーガなど

【スポーツによるエネルギー消費例】　△おにぎり1個約170kcalで換算

<18歳>	男子60kg	（女子50kg）	が60分運動した場合
・ジョギング	579kcal	(470kcal)	△△△◿（△△△）
・バレーボール	427kcal	(346kcal)	△△◿（△△）
・水泳	671kcal	(544kcal)	△△△△（△△△）
・サッカー	488kcal	(396kcal)	△△△（△△◿）

※運動の消費エネルギー量は、
1.05×体重(kg)×エクササイズ（メッツ数（運動強度）×運動時間）で算出しています。

通学で往復40分歩いた場合（18歳女性50kgの場合）＝△ **おにぎり1個分のエネルギー消費**（約170kcal）

運動の前後はエネルギーと水分を補給！

- ●食事や間食の内容を意識すると効果的です。
- ●運動中は、適宜、汗で失われる水分・塩分も補給し、熱中症を予防しましょう。
- ●運動後の疲労回復には、たんぱく質の補給が効果的です。

【運動時の水分補給】

タイミング	前	運動直前（30分前くらい）
	運動中	20分前後（15〜30分）ごと
	後	運動直後から就寝前までに
飲む量	前	250〜500ml程度を数回に分けて
	運動中	1回にひと口 〜200ml程度まで
	後	体重減少分を補える量を分けて
市販の飲料を選ぶ時は栄養成分表示を見てみよう！		補給に適当な塩分濃度 0.1〜0.2% ▼ 栄養成分表示では ナトリウムの量 48〜80mg（100ml中）が目安です。

“のどが渇いたな！”と思う前に水分補給

市販のスポーツドリンクの場合、少しうすめて飲むといいよ

最近、冷え症多いよね？

冷え症の症状

・寒くて夜なかなか寝付けない。目が覚める。
・頭痛、肩こりや腰痛。
・風邪をひきやすい
・女性の場合、月経不順とも関係が…

■毎日 10 分のストレッチで肩こり・冷え症解消！

・意識して身体を動かすことで心と体をリフレッシュ！
・１ポーズ＝10 秒、２セットを目安に行いましょう。

information

詳しくは…
財団法人健康・体力づくり事業財団ホームページ
“健康・体力アップコーナー”
http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/index.html

冷え症を食生活で改善！

冷え症の原因はたくさんありますが、その一つに食生活の乱れも関係しています。
食生活で冷え症を改善するためには、寒い冬場は体を温める食品（大根などの根菜類や冬が旬の食材、ショウガ、ネギ、ニンニク、香辛料）を中心にバランスのよい食生活をすることが大切です。
また、冷え症の人は、基礎代謝が低い場合もあるので、運動をして基礎代謝を高めることも大切です。

■冷え症改善レシピ ジンジャーティー

1. 生のショウガを 20g 程度すりおろす。
   繊維にそってすりおろすと、ショウガごと飲んでも味があまり気になりません。
2. ショウガのおろし汁だけを容器に移す。
   ガーゼなどでおろしショウガをしぼってもよいでしょう。
3. ショウガのおろし汁を紅茶にプラス。
   ティーバッグやティーポットで蒸らし入れた紅茶に
   ショウガのおろし汁小さじ1杯弱を飲む直前に加えて完成。
   ショウガのおろし汁の量はお好みで調節してください。

【おすすめ！】
ショウガのおろし汁をはちみつやガムシロップと混ぜ合わせて、紅茶用の甘味料として加えると good！

おなかの調子は大丈夫？

便秘や下痢…たたでさえツライのに、日常的になってしまうのは避けたいですよね。便秘の悩みと言えば男子に比べて女子の方が圧倒的に多いようですが、意外と男子も便秘の悩みをもっている人がいるようです。

下痢の場合は、激しい時には1日十数回もトイレに駆け込むことがあるため、体の水分が不足し、時には貧血を起こして倒れてしまうこともあります。

また、何が原因かはわからないけれど、便秘や下痢、腹痛などを繰り返す人も多いようです。これは最近増えてきた「過敏性腸症候群」症状で、不安や緊張などの精神的な苦痛を伴うこともあり、人によって下痢型、便秘型にわかれるようです。

便秘の原因は…

●運動不足・筋力不足
特に腹筋が弱いと、排便時の腹圧（いきみ）が弱く、排出に時間がかかります。

●肉食中心の食生活で、野菜（食物繊維）の不足
焼き肉や丼物、ラーメンなど単品の“ばっかり食べ”が多いと、特に野菜（食物繊維）が不足して、便がでにくい原因になることがあります。

●トイレを我慢する
トイレを我慢すると、習慣化して便秘になる場合があります。

●体形を気にしたダイエット
間違ったダイエットにより、アンバランスな食事になったり、食べる量を極端に減らすと、結果として腸の働きを弱めることになってしまい、それが便秘の原因となります。

●女性ホルモンの影響
女性の月経・排卵には、女性ホルモンが影響しています。このうち、月経の約2週間前から分泌される黄体ホルモンには、大腸の蠕動（ぜんどう）運動を抑える作用があるので、生理の前には便がでにくい状態になる場合があります。

下痢の原因は…

●暴飲暴食
食べ過ぎの場合、消化不良や、そこから発生したガスが腸の粘膜を刺激して、腸が異常収縮するために下痢になります。また、水分のとりすぎで下痢をするのは、便の水分が十分に吸収されないまま、でてしまうためです。

●食あたり・食中毒
食あたりを起こしやすいのは、生鮮食品などの加熱していない料理です。食品に含まれた病原菌やウイルスが消化器官で増殖し、腸を刺激することで下痢が起こります。

●おなかがゆるくなる食品を大量に食べたとき
ノンシュガーの食品などで砂糖の代わりに使われている甘味料（糖アルコール）の作用で、腸内に水分がたまり下痢を引き起こすことがあります。また、牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素を持たない乳糖不耐症の人は、牛乳を飲むと乳糖が消化されず下痢を起こします。

●ストレスや緊張など精神的なこと
新しい環境の変化、不安や緊張、人間関係やトラブルなどにより、腸をコントロールする自律神経が乱れて下痢になります。

●おなかを冷やしたとき
冷えによる下痢は、自律神経の乱れによって起こります。腸をコントロールする神経がおなかの冷えにより刺激を受けて、腸が異常収縮してしまうためです。

●月経のとき
月経前は子宮を収縮させるプロスタグランディンの過剰な分泌により腸も収縮し、腹痛をともなう下痢が起こりやすくなります。月経のときは、心理的にも不安定な状態が続くため、ストレスが原因となることもあります。

おなかの調子をよくする食生活５つのポイント

おなかの調子をよくするには、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意することが第一です。
毎日３食しっかりバランスよく食べるなど、規則正しい食習慣を心がけましょう。

1 毎日3食しっかりと食べる。（特に朝食をぬかない。）

2 肉食にかたよらずに、野菜や果物などを多めに食べる。

3 食べ物だけではなく、水分もこまめに補給する。

特に下痢のときはあたたかい飲み物で水分補給を。

4 毎日、乳製品を食べる。
［ヨーグルト１個：80gくらい］

腸内細菌が育つ環境を整えます。

5 食物繊維を多く含む食品（豆類、野菜や果物、海藻類）をよく食べる。
※下痢のときは腸を刺激するので控えるように。

マイ・プラン

日頃、どのような運動をしているかふりかえって記入しましょう。

information

■兵庫県“e-チェックプログラム”で健康チェック

兵庫県では９月１日から１カ月を「健康づくり強調月間」とし、健康づくりに関する様々なイベントやキャンペーンを重点的にしています。まずは自分の体をよく知るために、生活習慣チェックができる兵庫県“e-チェックプログラム”を利用してみましょう。

兵庫県“e-チェックプログラム”
http://www.kenko-hyogo21.jp/check/

また、厚生労働省 e-ヘルスネットに「生活習慣病予防」や「食べる」をはじめ様々な健康情報が掲載されています。

厚生労働省“e-ヘルスネット”
http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/

第4章

きれいな歯、口になってる?

～お口の健康を考えよう～

口は、食べる機能や会話でコミュニケーションを図る機能などがあり、きれいな歯や歯肉、整った歯並びが、豊かな表情をつくり美しさを保ちます。

Check まずはあなたの歯・歯肉をチェックしてみよう。

- ☐ 歯肉の色が悪い。
- ☐ 歯肉が腫れる。
- ☐ 歯肉から出血する。
- ☐ 朝、口の中が粘る。
- ☐ 息が臭い。
- ☐ 歯が長く見える。
- ☐ 歯肉がむずかゆい。
- ☐ かむと痛い。
- ☐ 歯肉からうみが出る。
- ☐ 歯がぐらぐらする。

高校生でも約1割※の人が歯周病にかかっています。左のような症状が1つでもあれば、すぐに歯科医師に相談しよう！

出典：8020推進財団ウェブサイト、歯とお口の健康小冊子「守ろう歯の健康〜健康日本21と歯周疾患予防〜」
※学校における平成22年度歯科健診結果調べ（兵庫県）

口臭発生の主な原因

歯周病、舌苔（舌につく白色や淡黄色の苔のようなもの）、むし歯など口の中の汚れや病気と関係しています。

むし歯・歯周病予防の基本

自分でおこなう セルフケア	歯科医師などが行う プロフェッショナルケア
• 歯ブラシや歯間清掃用具を使って丁寧に磨きましょう。 • 舌ブラシなどを使って舌苔を除去しましょう。	• 自分に合った歯ブラシ選びや磨き方のアドバイスを受けましょう。 • 専門的歯面清掃や歯石除去を受けましょう。

アドバイス セルフケアは毎日のブラッシングが大切

歯の健康を守るブラッシング 〜正しいブラシのあて方〜

下の奥歯の内側のあて方

歯と歯間の隙間のあて方

内側の歯ブラシのあて方

外側の歯ブラシのあて方

歯や歯肉を傷めず、みがき残しをしないために…

軽い力で磨く
150〜200ｇの軽い力（毛先が広がらない程度）

歯ブラシは小刻みに動かす
5〜10mmを目安に1〜2歯ずつ

歯ブラシはこまめに交換を
少なくとも1カ月を目安に

電動歯ブラシは取扱説明書をよく読んで正しく使う
機種に合わせた持ち方・当て方・動かし方、歯磨き剤の種類、替え歯ブラシの交換など

デンタルフロスと歯間ブラシを上手に利用しましょう

デンタルフロス（糸ようじ）
歯ブラシが届かない歯と歯の間につまったプラークをかき出します。

歯間ブラシ
歯と歯の間で少し隙間のあるところなどに刺します。歯茎のマッサージにもなります。

マイ・プラン

お口の健康のためにしていること、やりたいことを整理しましょう。

information

■キレイなお口と歯で健康づくり～歯の衛生週間・いい歯の日～

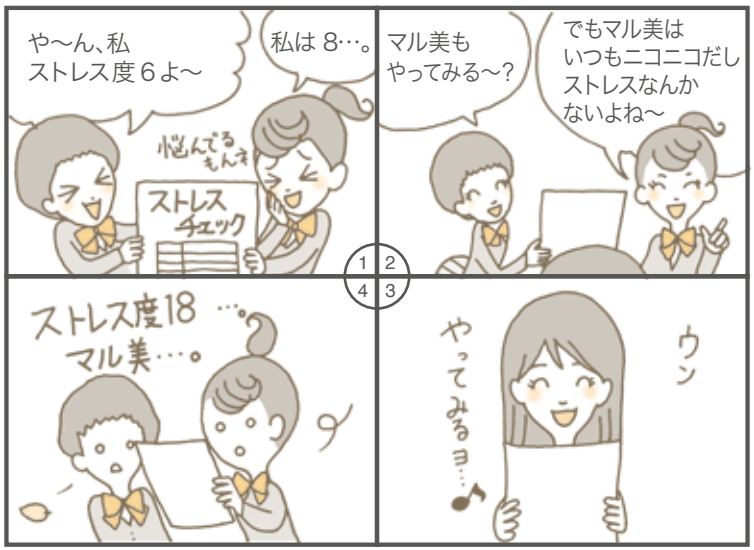
“6(む)4(し)” にちなんで 1928 年から始まった 6 月 4 日の虫歯予防デー。今は 6 月 4 日からの 1 週間を「歯の衛生週間」として、お口の健康に関するキャンペーンやイベントを重点的にしています。さらに、1983 年から「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」というメッセージとともに、“い (1)・い (1)・歯 (8)”にあわせて「いい歯の日(11 月 8 日)」が始まっています。
この機会に歯医者さんで定期健診をして、キレイで清潔なお口と歯でいましょう。

兵庫県歯科医師会“お口の健康情報”
http://www.hda.or.jp/f_kenkou.htm

第5章

ストレス、感じていない？

～こころの健康をチェックしてみよう～



こころの健康を保つには、ストレスの状況に気づき早めにケアすることが大切です。

Check

あなたのこころは健康ですか？
ストレスチェックをしてみよう。

最近１カ月間のあなたの状態について、✓をしてください。

心理的ストレスチェック	身体的ストレスチェック
☐ 活気がわいてこない。	☐ めまいがする。
☐ 元気がない。	☐ 体のふしぶしが痛む。
☐ 生き生きしない。	☐ 頭が重かったり、頭痛がする。
☐ 怒りを感じる。	☐ 首筋や肩がこる。
☐ 内心腹立たしい。	☐ 腰が痛い。
☐ イライラしている。	☐ 目が疲れる。
☐ ひどく疲れた。	☐ 動悸や息切れがする。
☐ へとへとだ。	☐ 胃腸の具合が悪い。
☐ だるい。	☐ 食欲がない。
☐ 気がはりつめている。	☐ 便秘や下痢をする。
☐ 不安だ。	☐ よく眠れない。
☐ 落ち着かない。	
☐ ゆううつだ。	
☐ 何をするのも面倒だ。	
☐ 物事に集中できない。	
☐ 気分が晴れない。	
☐ 仕事や勉強が手につかない。	
☐ 悲しいと感じる。	
男性14個以上、女性13個以上の人は心理的ストレス要注意！	**男性５個以上、女性６個以上の人は身体的ストレス要注意！**
個	個

出典：厚生労働省「職場環境等の改善等によるメンタルヘルス対策に関する研究」

ストレス解消法４つのポイント

１日１回のリラックスタイムをとりましょう。
体操や散歩などの時間をもち、気分転換を図りましょう。

快眠はシンデレラ就寝から。
シンデレラ就寝とは午前０時までに眠ることです。安眠できれば５～６時間程度で心身の疲労は回復すると言われています。睡眠の量よりも質が大切です。

１日のしめくくりは入浴タイムで。
36℃～39℃で 20 分程度、ゆっくり疲れをとりましょう。

家族や仲間と自然の中へ。
自然の中での活動により、神経系と内分泌系の働きが活発になります。また、家族や仲間とコミュニケーションを深めましょう。

アドバイス **よい睡眠をするために…**

1. 眠りは午前０時までに（シンデレラ就寝）
2. 冷え症の場合は、足元を暖めて！
3. 20 歳をすぎると飲酒する機会があると思います。入眠前の飲酒は早期に覚醒するためよい睡眠がとれません。また、習慣的な飲酒は依存性があり量が増える可能性があります。

ストレスによる症状が改善しない、または、悪化する場合は専門機関へ相談を！

- **医療機関　→　心療内科、精神科など**
- **公的機関が実施する相談　→　お住まいの健康福祉事務所（保健所）や市町担当窓口など**

※どちらも電話で相談、予約を！プライバシーは厳守されます。